MAP @FLE

www.mapfle.fr

préparation linguistique
aux métiers d'aide
à domicile

LIVRET UTILISATEUR

FONDS EUROPÉEN D'INTÉGRATION
Ministère de l'intérieur, de l'outre-mer,
des collectivités territoriales et de l'immigration
Direction de l'accueil, de l'intégration, et de la citoyenneté
Bureau de l'accueil en France et de l'intégration linguistique

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

R.E.F.L.E.T.S
FORMATION PROFESSIONNELLE

Le Fond Européen d'Intégration (FEI) encourage l'élaboration de séquences pédagogiques novatrices autour de l'apprentissage du français et des activités professionnelles. Avec l'appui de la Direction de l'accueil, de l'intégration et de la citoyenneté, il permet aux ressortissants de pays tiers d'accéder à des conditions de séjour favorables à leur intégration en France.

L'organisme de formation professionnelle REFLETS oeuvre depuis 25 ans pour faciliter l'accès à l'emploi, notamment via la pratique du Français Langue Etrangère par un public non francophone. Parmi d'autres spécificités, REFLETS forme aux métiers d'aide à la personne, secteur d'activité qui connait un fort développement.

Né de la rencontre des capacités du FEI et de REFLETS, le dispositif de formation MAPFLE a forgé des séquences de formation innovantes et interactives pour l'apprentissage du français à destination des adultes qui s'orientent vers les professions de l'aide à domicile.

Vous tenez dans les mains le résultat de cette réponse pragmatique : un outil de préparation linguistique performant et attractif mis à disposition des centres de formation. Cette mallette pédagogique est composée d'activités pédagogiques complètes, répondant aux nécessités des certifications professionnelles comme aux référentiels linguistiques.

Plongez-vous dans les activités de la Famille Javel,
allez découvrir les prolongements en ligne imaginés sur www.mapfle.fr,
et partagez à votre tour avec nous l'utilisation que vous en faites !

L'équipe de REFLETS

Clé USB jointe à la mallette pédagogique

Edito

MAPFLE (Métiers d'Aide à la Personne & Français Langue Étrangère) est une formation linguistique.

Elle s'adresse à des publics migrants de niveau A1 à B1 qui souhaitent s'orienter vers le secteur de l'aide à domicile. Elle peut constituer une première approche de sensibilisation aux métiers d'aide à domicile, ou être effectuée en amont d'une formation qualifiante. Elle propose aux apprenants d'acquérir de manière ludique le vocabulaire relatif à la maison, aux courses, à la préparation des repas, à l'entretien du linge et au ménage.

La mallette pédagogique MAPFLE contient un livret d'activités et tout le matériel nécessaire à leur réalisation. Ces activités ont été conçues sur la trame virtuelle de la journée d'intervention d'un(e) aide à domicile dans une famille, depuis sa prise de fonction le matin, jusqu'au bilan de sa journée le soir. Formateurs et apprenants accèdent également à l'ensemble des activités sur Internet. Tout au long de leur parcours de formation, les apprenants en effet s'entraînent en ligne, vérifient et valident leurs acquis par la constitution d'un e-portfolio pédagogique.

La mallette est un ensemble d'outils pédagogiques au service des formateurs et des apprenants. En fonction du niveau, des besoins et de la progression de ses stagiaires, le formateur utilise l'ensemble ou seulement une partie des activités proposées, ou les modifie et les développe à loisir.

Au terme de la formation, chaque stagiaire est en mesure de s'exprimer sur l'environnement et sur la réalisation des tâches d'un(e) aide à domicile : se présenter, comprendre des recommandations, organiser son emploi du temps, se repérer dans la maison, appliquer des consignes en toute sécurité, communiquer sur ses compétences, sur ses difficultés et sur le travail accompli.

Un projet de **REFLETS,** centre de formation,
financé par **le Fond Européen d'Intégration**
Ministère de l'intérieur, de l'outre-mer, des collectivités territoriales et de l'immigration
Direction de l'accueil, de l'intégration et de la citoyenneté

avec le concours des experts du **FEI** de **l'EI Groupe**, *Pascal Lambert et Marie-Hélène Graça*
et la participation du comité d'experts et de validation : *Valérie Barbier, Céline Clélia Brémond, Ludmilla Giovannetti, Dominique Grimaud, Alexandre Khoury, Serge Laurent*
et la complicité du **Centre Ressources Illettrisme de la région PACA**

Rédaction : *Lise Achard, Vincent Brochier, Christine Conti, Amélie Heinen, Elodie Masclet*
Illustration et mise en page : *Claude Valenti*
Réalisation des vidéos et des développements interactifs sur **www.mapfle.fr** :
Frédéric Alemany, Pascal Gaudo, Jerril Quere du centre d'art numérique Le Hublot

Un projet évalué par **www.ic-o.org,** accompagnement de projets culturels et solidaires.

R.E.F.L.E.T.S
FORMATION PROFESSIONNELLE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

FONDS EUROPÉEN D'INTÉGRATION
Ministère de l'intérieur, de l'outre-mer,
des collectivités territoriales et de l'immigration
Direction de l'accueil, de l'intégration, et de la citoyenneté
Bureau de l'accueil en France et de l'intégration linguistique

Sommaire

Mode d'emploi .....p 3

Activité 1 La famille Javel vous appelle à l'aide. .....p 4 et 5
Les qualités d'un(e) aide à domicile

Activité 2 À la rencontre de la famille Javel.....p 6 et 7
Les missions à réaliser

Activité 3 Un matin au marché .....p 8 et 9
Les courses et la gestion du budget

Activité 4 À toute vapeur !.....p 10 et 11
L'entretien du linge

Activité 5 À vos fourneaux ! .....p 12 et 13
La composition des repas et le rangement des aliments

Activité 6 Faut que ça brille !.....p 14 et 15
L'entretien des sols

Activité 7 Mission accomplie !.....p 16 et 17
Le bilan de la formation

Cahier d'essai .....p 18 à 25

Lexique .....p 26 à 28

Mode d'emploi

Voici votre livret d'activités MAPFLE, outil unique pour les apprenants et pour les formateurs. Il vous guidera tout au long des 7 activités du parcours MAPFLE, facilement repérables grâce à leur couleurs.

1. La famille Javel vous appelle à l'aide
2. À la rencontre de la famille Javel
3. Un matin au marché
4. À toute vapeur !
5. À vos fourneaux !
6. Faut que ça brille !
7. Mission accomplie !

La notice de chacune de ces séquences est en 4 parties :

Durée estimée de la séquence complète
Notions abordées - compétences travaillées
Outils mis à disposition et/ou nécessaires
Déroulé

Les séquences de formation sont toutes construites de la même manière, elles commencent par une activité de groupe qui permet d'identifier le thème et les objectifs de la séquence de formation ; elles se poursuivent par un ou plusieurs jeux en équipes et elles se terminent par un travail écrit et/ou en ligne qui valide les acquis des apprenants.

1. Remue - ménage
2. Action !
3. Place nette

Chaque type d'activité est identifiable grâce à son logo :

Ce livret permet aux apprenants de conserver leur travail écrit. Il est la preuve de leurs compétences écrites et complète idéalement leur portfolio pédagogique en ligne. En page 18, un **cahier d'essai** est à la disposition de l'apprenant pour réaliser les exercices écrits. Les solutions des exercices y sont indiquées si nécessaire.

En fin de livret se trouve un **lexique abrégé du vocabulaire professionnel** du monde de l'aide à domicile. Il est destiné à être enrichi par les apprenants et leur formateur.

Le site Internet **www.mapfle.fr** est le relai indispensable à la proposition pédagogique : formateur et apprenant y trouveront des ressources pédagogiques en ligne (vidéos, activités en ligne, e-portfolio pédagogique, code de validation du formateur...).

Bien sûr, la progression proposée dans ce livret constitue un parcours recommandé, notamment pour apprendre à constituer un portfolio en ligne. Le formateur peut s'en servir librement et le suivre entièrement ou en partie, le modifier ou simplement s'en inspirer pour construire un parcours en fonction du niveau et des objectifs des apprenants.

1 La famille Javel vous appelle à l'aide

Partons ensemble à la découverte des tâches à effectuer au domicile de la famille Javel en répondant aux questions du parcours MAPFLE

Durée estimée de la séquence complète

- 2h30 – 3h, selon le niveau des apprenants et les prolongements souhaités par le formateur

Notions abordées - compétences travaillées

- Notions : le vocabulaire de l'aide à domicile, le contenu global de la formation MAPFLE
- Compétences : compréhension et expression orales, faire connaissance, exprimer son opinion, échanger des informations et des expériences

Outils mis à disposition et/ou nécessaires

Dans la mallette MAPFLE :

- Un plateau de jeu « Le parcours MAPFLE : La famille Javel vous appelle à l'aide »
- Quatre livrets de questions « Le parcours MAPFLE : La famille Javel vous appelle à l'aide »

Déroulé

1. Remue - ménage

activité en groupe

Avec le formateur, les participants échangent autour de leur formation et cherchent ensemble les mots en rapport avec « les métiers d'aide à domicile » et « Assistant de vie aux familles ».

- Qu'attendez-vous de cette formation ? Qu'allez-vous étudier ?
- Avez-vous déjà rendu service à des amis, à des voisins, à de la famille ?
- Comment les avez-vous aidés ?
- Si vous avez déjà travaillé comme «aide à domicile», racontez votre expérience en quelques mots.
- Quelle(s) différence(s) y a-t-il entre rendre service à un proche et travailler pour un employeur?
- Quels sont les critères d'une relation professionnelle ?

2. Action !

activité en groupe — jeu en équipes

« La famille Javel vous appelle à l'aide » est un jeu de plateau qui retrace le parcours et les contenus de la formation MAPFLE.
En équipes et à travers des questions ludiques, les stagiaires font connaissance, échangent informations et expériences, découvrent le vocabulaire des métiers de l'aide à domicile.

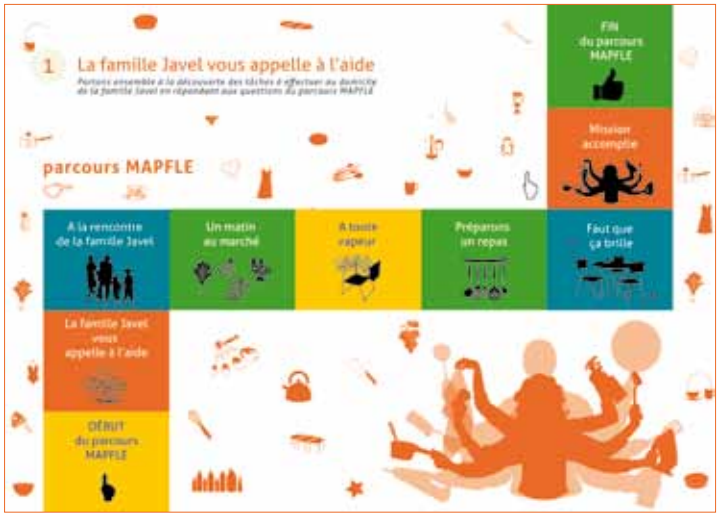
- Le formateur divise le groupe en 3 équipes.

Le formateur prend un plateau de jeu dans le deuxième soufflet de la mallette pédagogique et donne à chaque équipe un livret de questions « Le parcours MAPFLE : La famille Javel vous appelle à l'aide »
Chaque équipe place un objet distinctif sur la case « Début du parcours ». L'apprenant le plus jeune commence en avançant le pion de son équipe d'une case.

- Pour chaque case, l'équipe 1 répondra à la question n°1 du livret de questions, l'équipe n°2 à la question n°2, l'équipe n°3 à la question n°3.

A voix haute, l'équipe n°1 lit la question n°1 de la case « La famille Javel vous appelle à l'aide » et y répond. Les équipes n°2 et n°3 vérifient la réponse à la fin du livret.
Si la réponse est correcte, le joueur n°1 passe à la case suivante.
Si la réponse n'est pas juste, le joueur n°2 met son pion sur la case suivante et répond à la deuxième question du livret. Et ainsi de suite.

- Le formateur s'assure que les questions et les réponses sont bien comprises. Il encourage toutes les équipes à finir leur parcours en répondant à leurs questions respectives.


1
La famille Javel vous appelle à l'aide
parcours MAPFLE
FIN du parcours MAPFLE
Mission accomplie
A la rencontre de la famille Javel
Un matin au marché
A toute vapeur
Préparons un repas
Faut que ça brille
La famille Javel vous appelle à l'aide
DÉBUT du parcours MAPFLE

3. Place nette

activité en groupe — travail individuel

- Le formateur propose à chaque équipe de faire la liste des qualités demandées à un(e) aide à domicile. Chaque équipe présente ses réponses à l'oral, avant de faire une synthèse collective avec le formateur.

- Ecrivez dans le cahier d'essai page 18, les qualités importantes importantes d'un(e) aide à domicile. Vous utiliserez ce travail par la suite pour compléter votre e-portfolio pédagogique (avec CV en ligne).

2 A la rencontre de la famille Javel

Découvrez les différentes tâches que vous confie la famille Javel

Durée estimée de la séquence complète

- 2h30 – 3h, selon le niveau des apprenants et les prolongements souhaités par le formateur

Notions abordées - compétences travaillées

- Notions : la situation professionnelle, le vocabulaire des tâches à effectuer
- Compétences : compréhension orale et écrite, expression orale et écrite, comprendre des recommandations, se repérer dans l'espace et le temps

Outils mis à disposition et/ou nécessaires

Dans la mallette MAPFLE :

- Deux jeux de cartes « les 7 missions »

Déroulé

1. Remue - ménage

Les apprenants se répartissent la lecture de la présentation des différents membres de la famille Javel.

LA FAMILLE JAVEL
Monsieur et Madame Javel vivent dans le sud de la France. Ils ont deux enfants : Tom, un garçon de 7 ans et Léa, une fille de 12 ans. La famille habite une petite maison en centre ville, à proximité de l'école et des commerces. Elle dispose d'un petit jardin, au calme à l'arrière de la maison.
Max, le papa, voyage beaucoup dans le cadre de son travail. Il est actuellement en Chine pour trois semaines.
Aude, la maman, travaille tous les jours de la semaine de 8h30 à 17h30.
Tom va à l' école du quartier et Léa au collège. Ils déjeunent tous les deux à la cantine.
Depuis quelques jours, Maguy, la maman de Madame Javel est à la maison.
Elle a été opérée des yeux; aussi elle ne doit pas faire d'efforts.

Le formateur explicite le vocabulaire et vérifie la compréhension des apprenants en leur demandant de retrouver le prénom et les caractéristiques de chaque membre de la famille.
Puis il les invite à imaginer les différentes tâches à effectuer dans une journée chez la famille Javel, et l'organisation de celles-ci :

- Quoi ?
- Quand?
- Où ?
- Comment ?/ Avec quoi ?
- Qui va vous expliquer les tâches que vous aurez à faire?
- Pensez-vous que vous pouvez intervenir dans l'organisation de la journée (emploi du temps, ordre des tâches, horaires, pause...)?
- Que pouvez-vous dire ou demander à votre employeur pour organiser au mieux votre journée de travail ?

2. Action !

activité en groupe

jeu en équipes

Le jeu des 7 missions de « A la rencontre de la famille Javel » est un jeu de cartes du type «7 familles ».
Il reprend les 7 missions qu'une aide à domicile effectue dans sa journée chez la famille Javel.
Les apprenants retrouvent dans ce jeu les situations, les informations et le vocabulaire nécessaires à l'organisation de cette journée (tâches, horaires, lieux, actions, objets).

- Le formateur et les participants détaillent ensemble les cartes des 7 missions de la journée qui se trouve dans le troisième soufflet de la mallette pédagogique : l'arrivée au domicile de la famille Javel, le marché, le rangement des courses, l'entretien du linge, la préparation du repas, le ménage, le bilan de la journée.

Pour chaque mission : une carte horaire, une carte lieu, deux cartes action et deux cartes objet.

Le formateur répartit les participants en 2 équipes et donne un jeu de cartes à chacune.
On mélange les cartes du jeu et distribue 5 cartes à chaque joueur. Le reste des cartes constitue la pioche.
A tour de rôle, chaque joueur demande une carte à l'un des autres joueurs. S'il l'obtient, il peut en demander une autre, s'il ne l'obtient pas, il pioche et c'est le tour du deuxième joueur. La carte « Pause » permet au joueur de reposer une question.
Le but du jeu est de reconstituer le plus de missions possible en réunissant les 6 cartes qui la composent.

- Dans le cahier d'essai page 18, les participants complètent le texte à trous qui reprend les 7 missions du jeu, pour réutiliser le vocabulaire appris.

3. Place nette

activité en groupe

travail individuel

- Le formateur propose à chaque équipe de faire la liste des compétences mises en œuvre pour réaliser les tâches de la journée, en reprenant les cartes « Action » du jeu. Chaque équipe présente ses réponses à l'oral avant de faire une synthèse collective avec le formateur.

- Écrivez dans le cahier d'essai page 19 la liste des missions que vous pouvez réaliser. Vous les utiliserez lors de l'activité 4 pour compléter la rubrique « mes compétences » de votre e-portfolio pédagogique.

3 Un matin au marché

Apprendre, mémoriser et réutiliser le vocabulaire des courses

Durée estimée de la séquence complète

- 2h30 – 3h, selon le niveau des apprenants et les prolongements souhaités par le formateur

Notions abordées - compétences travaillées

- Notions : le vocabulaire des achats et des commerces, la liste de courses, le budget
- Compétences : compréhension orale, expression écrite et orale, affiner son écoute, reformuler les éléments du discours, écrire un message, favoriser la compréhension orale
- Compétences techniques : gérer un budget, élaborer un repas

Outils mis à disposition et/ou nécessaires

Dans la mallette MAPFLE :

- Un set de 4 grilles « Loto du marché»
- Une fiche vocabulaire du « Loto du marché »
- Quatre jeux de 9 cartes - vocabulaire « Un matin au marché » regroupés par famille
- Des jetons

Déroulé

1. Remue - ménage

Avec le formateur, les participants échangent autour du thème des courses et cherchent ensemble les différents éléments d'une liste de courses, mais également les mots en relation avec les situations d'achat (commerces, lexique des échanges monétaires...). Le lexique pages 27 et 28 peut être utilisé.

- Comment faites-vous les courses ?
- Qu'achetez-vous quand vous faites les courses ?
- Comment payez-vous ?
- Avez-vous déjà fait les courses pour quelqu'un ? Comment faites-vous ?
- Comment faites-vous la liste des courses?
- Comment prenez-vous en compte les goûts et les habitudes des personnes pour qui vous travaillez?
- Comment organisez-vous votre passage chez les commerçants?

2. Action !

« Un matin au marché » se compose de 3 jeux qui, à l'aide d'images et de mots, permettent aux apprenants d'acquérir le vocabulaire et les connaissances nécessaires à l'organisation des courses alimentaires.

- Le Loto du marché

Le formateur divise le groupe en 3 ou 4 équipes. Chaque équipe prend une grille de loto et le formateur la fiche vocabulaire. Avant de commencer le loto, le formateur s'assure que les apprenants reconnaissent bien les mots illustrés sur les grilles.
Les équipes placent sur la grille un jeton pour chaque mot prononcé par le formateur. La première équipe à remplir sa grille de loto gagne la partie.

On conserve les groupes constitués pour le premier jeu.
Les deux jeux qui suivent se jouent avec les cartes-vocabulaire que le formateur répartit entre les équipes. Chaque carte comprend 4 mots : 2 inscrits en vert, pour le jeu des devinettes, 2 inscrits en rouge, pour le jeu en un mot. Le formateur explique qu'il faut maintenant faire deviner les cartes aux autres personnes du groupe.

- Le jeu des devinettes

Un joueur est désigné pour faire deviner les mots.
Le joueur tire une carte-vocabulaires et choisit un des mots en vert. Sans mentionner le mot inscrit sur la carte, il donne une définition du mot choisi pour le faire deviner à son groupe.
Il peut passer le relais à un autre joueur ou continuer jusqu'à épuisement de la pile de cartes-vocabulaire.
La première équipe à avoir deviné tous ses mots gagne cette partie.

- En un mot

Les joueurs jouent désormais en binômes. Un joueur est désigné pour faire deviner les mots.
Il doit faire deviner un maximum de mots rouges dans les cartes-vocabulaires.
Le joueur-animateur prend une carte-vocabulaire et en disant le moins de mots possibles, il fait deviner l'un des mots en rouge inscrits sur la carte-vocabulaire. Il a droit à 4 essais pour faire deviner un mot, et ne doit évidemment pas le prononcer.

Exemple :
Le mot rouge inscrit sur la carte est « banane »
Le joueur peut faire deviner le mot de cette façon : jaune – fruit – long – goûter

Si le joueur fait deviner le mot en rouge, il prend la carte suivante. Si au bout de 4 essais, il n'a pas réussi à le faire deviner, il change de carte.
Si le joueur fait deviner tous les mots rouges sur les cartes, il remporte la partie.
De nouvelles cartes sont tirées et les partenaires changent de rôle.

3. Place nette

travail individuel

- Une activité de gestion d'un budget de ménage :

Pour le repas de midi, Mme Javel vous a donné 30€ pour composer un déjeuner équilibré pour 2 personnes.
Voilà ce que vous pouvez acheter :

viande

Pièce du boucher 11,80 €

poisson

Saumon : 6,30 €

bananes

Le kilo : 3,15 €

carottes

2 bottes : 2,77 €

oeufs

6 gros œufs : 1,90 €

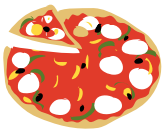
pâtes

Le paquet de 500g : 0,62 €

homard

500-600g : 28 €

pizza



3,98 €

yaourt

Les 8 pots : 2,50 €

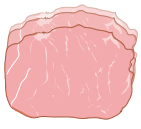
gateau

Le gâteau de 4/6 parts : 7,10 €

salade

La pièce : 0,78 €

jambon



Les 4 tranches : 3,80 €

- Dans le cahier d'essai page 19, notez ce que vous achetez et combien vous dépensez au total.
Combien devez-vous rendre à Madame Javel ?

4 À toute vapeur

Apprendre le vocabulaire et les gestes de l'entretien du linge

Durée estimée de la séquence complète

- 2h30 – 3h, selon le niveau des stagiaires et les prolongements souhaités par le formateur

Notions abordées - compétences travaillées

- Notions : le vocabulaire de l'entretien du linge, les postures adaptées à l'entretien du linge
- Compétences : Compréhension orale globale et détaillée

Outils mis à disposition et/ou nécessaires

Dans la mallette MAPFLE :

- Une vidéo « À toute vapeur ! » sur la clé USB

Retrouvez également la séquence vidéo « À toute vapeur ! » sur le site www.mapfle.fr

- Quatre exemplaires du livret de questions « À toute vapeur ! »

Dans la salle de formation :

- Un vidéo projecteur sonorisé et des ordinateurs connectés à Internet, équipés d'enceintes ou de casques

Déroulé

1. Remue - ménage

Avec le formateur, les participants échangent autour du thème de l'entretien du linge, cherchent ensemble le vocabulaire connu, et également les mots en relation avec les situations de communication dans le cadre de leur travail.

- « Entretien du linge », qu'est-ce que ça veut dire ?
- Comment lavez-vous le linge ? Comment repassez-vous ?
- Chez vous, où faites-vous le lavage, le repassage ? Et chez votre employeur ?
- De quels objets avez-vous besoin ? Quels produits utilisez-vous ?
- À quoi devez-vous faire attention ? Chez vous ? Chez votre employeur ?
- Le lavage et le repassage, ça peut être fatigant pour le corps. Comment faire pour ne pas avoir mal ?

2. Action !

A partir de la vidéo disponible sur la clé USB et sur le site www.mapfle.fr, « A toute vapeur » propose aux apprenants de travailler leur compréhension orale pour identifier les différentes étapes, les procédures et les postures adaptées à l'entretien du linge.

- Première option : visionnage de la vidéo en salle de formation classique

Le formateur divise le groupe en 4 équipes. Chaque équipe récupère un exemplaire du livret de questions sur la vidéo dans la mallette.

Dans un premier temps, le formateur passe la séquence et s'assure ensuite que les participants ont bien compris la situation de communication :

- Que voyez-vous à l'écran ?
- Qui sont ces personnes ?
- Où sont-elles ?
- Que se passe-t-il ?

Dans un deuxième temps, les participants regardent une nouvelle fois la vidéo et répondent ensuite aux questions du livret. Un troisième visionnage peut être proposé selon le niveau.

A la fin de l'exercice, le formateur interroge les équipes tour à tour et explicite les bonnes réponses.

- Deuxième option : visionnage de la vidéo en salle informatique

Sur www.mapfle.fr les apprenants se connectent à l'activité 4 « A toute vapeur » de l'e-mallette. Les participants répondent aux questions de compréhension globale et peuvent revoir à volonté les séquences vidéo « Entretien du linge ».

- Ils doivent désormais prêter surtout attention au vocabulaire employé pour compléter le texte du dialogue dans le cahier d'essai pages 20 et 21.

3. Place nette

- Dans le cahier d'essai p 21, les apprenants s'entrainent à remplir un formulaire avec leur formateur.

- Rendez-vous sur le site Internet www.mapfle.fr et créez votre e-portfolio pédagogique en suivant les indications du site. Pour cela, vous devez disposer d'une adresse Internet que vous pouvez créer en suivant les indications en ligne.

- Le formateur valide la création de chaque e-portfolio pédagogique grâce au code d'activation obtenu par le formateur lors de son enregistrement en ligne dans les ressources de l'e-formateur du site.

- Notez bien votre identifiant et votre mot de passe page 21 pour pouvoir compléter et modifier votre e-portfolio pédagogique par la suite.

Page d'accueil du site wwww.mapfle.fr

5 À vos fourneaux !

Apprendre à composer un repas, apprendre à ranger les denrées alimentaires

Durée estimée de la séquence complète

- 2h30 – 3h, selon le niveau des apprenants et les prolongements souhaités par le formateur

Notions abordées - compétences travaillées

- Notions : le vocabulaire de la pyramide alimentaire, des régimes alimentaires, la sécurité alimentaire, la réalisation d'une recette
- Compétences : compréhension orale et écrite, expression orale et écrite, classer des éléments dans un tableau, présenter une information, écrire un message
- Compétences techniques : élaborer un repas, ranger les denrées correctement

Outils mis à disposition et/ou nécessaires

Dans la mallette MAPFLE :

- Quatre pyramides alimentaires
- Quatre listes des aliments
- Quatre cartes « Les repas des enfants / dans le frigo »

Dans la salle de formation :

- Des ordinateurs connectés à Internet

Déroulé

1. Remue - ménage

activité en groupe

Avec le formateur, les participants échangent autour du thème de la préparation des repas et cherchent ensemble les différentes étapes de la conception d'un repas, de l'élaboration à la réalisation d'un menu équilibré.

- Quels sont les repas de la journée ?
- Que mange-t-on lors de ces repas ?
- Quel est le repas le plus important pour vous ?
- Est-ce qu'on mange de la même façon toute sa vie ?
- Qu'est-ce que « manger équilibré » veut dire ?
- Comment compose-t-on un repas équilibré ? À quoi doit-on faire attention ?
- Comment prenez-vous en compte les goûts et les habitudes des personnes pour qui vous travaillez?
- Quelles questions pouvez-vous leur poser?

2. Action !

activité en groupe jeu en équipes

A travers 3 jeux, « A vos fourneaux ! » donne aux apprenants le vocabulaire et les connaissances nécessaires à la gestion des denrées alimentaires : leur rangement, leur conservation, leur utilisation, dans le respect des règles d'hygiène et de bon équilibre alimentaire.

- La pyramide des aliments pour un menu équilibré

Le formateur divise le groupe en 4 équipes et leur distribue les 4 pyramides alimentaires.
L'équipe examine la pyramide des aliments pour comprendre son fonctionnement. Chaque équipe prend une liste des aliments. A l'oral, l'équipe classe les aliments dans la pyramide.

- Vous pouvez également retrouver cette activité en ligne sur www.mapfle.fr

activité en ligne @

- L'équipe regarde ensuite la carte «Les repas des enfants / dans le frigo».

A partir de ce qu'ont mangé les enfants dans la journée, chaque équipe choisit dans le «frigo» les aliments pour composer un menu de dîner aussi équilibré que possible.
A la fin de l'activité, les apprenants présentent à l'oral les menus élaborés et en discutent ensemble.

- Dans le cahier d'essai page 22, notez le menu du dîner que vous feriez aux enfants.

- Ranger les courses travail individuel

Regardez la liste des courses que vous avez écrite pour la séquence 3 "Un matin au marché".
Où rangez-vous ces courses ? Que rangez-vous dans un placard, dans le frigo, dans le congélateur ? Comment faites-vous pour savoir si c'est toujours bon ? Pourquoi faut-il faire attention avec un produit congelé ?

Dans le cahier d'essai page 22, notez l'endroit où vous avez rangé les courses.

- Le jeu du « frigo » activité en ligne @

Vérifiez si vous rangez les aliments à la bonne place dans le réfrigérateur avec "Le jeu du frigo" sur le site du Ministère de l'Agriculture : http://agriculture.gouv.fr/jeux-frigo/

3. Place nette

activité en ligne @ travail individuel

- A partir des menus équilibrés que vous avez imaginés, choisissez une recette que vous pouvez préparer pour votre employeur. Votre recette peut être originale ou classique, facile ou difficile.

- Dans le cahier d'essai page 22, notez les ingrédients et les quantités.

Ecrivez les instructions pour faire la recette. Vous pouvez vous aider du lexique en fin de livret pages 26, 27 et 28 . Vous pouvez mettre en ligne cette recette dans votre e-portfolio pédagogique en y ajoutant un article.

6 Faut que ça brille !

L'entretien des sols

Durée estimée de la séquence complète

- 2h30 – 3h, selon le niveau des apprenants et les prolongements souhaités par le formateur

Notions abordées - compétences travaillées

- Notions : le vocabulaire de l'entretien des sols, les postures adaptées à l'entretien des sols
- Compétences : Compréhension orale globale et détaillée

Outils mis à disposition et/ou nécessaires

Dans la mallette MAPFLE :

- Une vidéo « Faut que ça brille ! » sur la clé USB

Retrouvez également la séquence vidéo en ligne « Faut que ça brille ! » sur le site www.mapfle.fr

- Quatre livrets de questions « Faut que ça brille ! »

Dans la salle de formation :

- Un vidéo projecteur sonorisé et des ordinateurs connectés à Internet, équipés d'enceintes ou de casques

Déroulé

1. Remue - ménage

Avec le formateur, les participants échangent autour du thème de l'entretien des sols, cherchent ensemble le vocabulaire connu, et également les mots en relation avec les situations de communication dans le cadre de leur travail.

- « Entretien des sols », qu'est-ce que ça veut dire ?
- Comment lavez-vous les sols ?
- Que faites-vous en premier ?
- Que faites-vous en dernier ?
- De quels objets avez-vous besoin ? Quels produits utilisez-vous ?
- À quoi devez-vous faire attention ? Chez vous ? Chez votre employeur ?
- Le lavage des sols, ça peut être fatigant pour le corps. Comment faire pour ne pas avoir mal ?

Avec l'aide du formateur, les apprenants listent les objets et les étapes nécessaires à l'entretien des sols.

2. Action !

A partir de la vidéo disponible sur la clé USB et sur le site www.mapfle.fr, « Faut que ça brille » propose aux apprenants de travailler leur compréhension orale pour identifier les différentes étapes, les procédures et les postures adaptées au lavage des sols.

- Première option : visionnage de la vidéo en salle de formation classique

Le formateur divise le groupe en 4 équipes. Chaque équipe récupère un exemplaire du livret de questions sur la vidéo dans la mallette.

Dans un premier temps, le formateur passe la séquence et s'assure ensuite que les participants ont bien compris la situation de communication :

- Que voyez-vous à l'écran ?
- Qui sont ces personnes ?
- Où sont-elles ?
- Que se passe-t-il ?

Les participants regardent une nouvelle fois la vidéo et répondent aux questions du livret. Un troisième visionnage est proposé selon le besoin.

A la fin de l'exercice, le formateur interroge les équipes tour à tour et explicite les bonnes réponses.

- Deuxième option : visionnage de la vidéo en salle informatique

Sur www.mapfle.fr les apprenants se connectent à l'activité 4 « Faut que ça brille » de l'e-mallette. Les participants répondent aux questions de compréhension globale et peuvent revoir à volonté les séquences vidéo « Faut que ça brille ».

- Ils doivent désormais prêter surtout attention au vocabulaire employé pour compléter le texte du dialogue dans le cahier d'essai pages 23 et 24.

3. Place nette

Le formateur aide les apprenants à retrouver et à nommer les différentes tâches évoquées depuis le début du parcours et à faire le lien avec leurs propres compétences et expériences.

- Quelles tâches avons-nous abordées dans toutes les activités que nous avons faites ?
- Lesquelles avez-vous l'habitude d'effectuer ? Chez vous ou chez un employeur ?
- Quelle est la différence ?

Avec l'aide du formateur, listez vos compétences et vos expériences dans le cahier d'essai p24. Vous remplirez alors les formulaires « formations, expériences et savoir-faire » de votre e-portfolio pédagogique en vous connectant sur le site www.mapfle.fr avec votre identifiant et votre mot de passe.

Page de l'e-mallette du site wwww.mapfle.fr

7 Mission accomplie !

Revoyons ensemble les différentes étapes du parcours MAPFLE après une journée chez la famille Javel

Durée estimée de la séquence complète

- 2h30 – 3h, selon le niveau des stagiaires et les prolongements souhaités par le formateur

Notions abordées - compétences travaillées

- Notions : le vocabulaire du monde de l'aide à domicile, le contenu global de la formation MAPFLE
- Compétences : compréhension et expression orales, faire connaissance, exprimer son opinion, échanger des informations et des expériences, faire le bilan de sa formation.

Outils mis à disposition et/ou nécessaires

Dans la mallette MAPFLE :

- Un plateau de jeu « Mission accomplie ! »
- Quatre livrets de questions : « Mission accomplie ! »

Dans la salle de formation :

- Des ordinateurs connectés à Internet

Déroulé

1. Remue - ménage

Avec le formateur, les participants reviennent sur les temps forts de leur formation, les découvertes qu'ils ont faites, les changements dans leur perception du travail d'aide à domicile.

- La formation MAPFLE est bientôt terminée. Qu'en avez-vous pensé ?
- Quelles sont les choses que vous avez retenues ?
- Est-ce que vous connaissez mieux le métier d'aide à domicile maintenant ?
- Pour vous, quels sont les mots importants de ce métier ?
- Comment établir une relation professionnelle avec vos employeurs?
- Comment respecter l'intimité et les goûts des personnes?
- Comment organiser au mieux les tâches domestiques?
- Comment prévenir les accidents et travailler en sécurité?

2. Action !

« Mission accomplie » reprend le principe du jeu de plateau de l'activité 1 et revient sur le parcours et les contenus de la formation MAPFLE. Plus difficiles que dans « La famille Javel vous appelle à l'aide », les questions aident les apprenants à restituer leurs apprentissages et à faire le bilan de la formation.

- Le formateur divise le groupe en 3 équipes.

Chaque équipe prend un plateau de jeu et le livret de questions « Le parcours MAPFLE : Mission accomplie ! ». Chaque joueur place un objet distinctif sur la case « Début du parcours ». L'apprenant le plus jeune commence en avançant le pion de son équipe d'une case.

À voix haute, l' équipe n°1 lit la question n°1 de la case « La famille Javel vous appelle à l'aide » et y répond. Les équipes n° 2 et 3 vérifient la réponse à la fin du livret.
Si la réponse est juste, l'équipe n°1 passe à la case suivante.
Si la réponse n'est pas juste, l'équipe n°2 place son pion sur la case suivante et répond à la deuxième question du livret. Et ainsi de suite.

- Le formateur s'assure que les questions et les réponses sont bien comprises. Il encourage toutes les équipes à finir leur parcours en répondant à leurs questions respectives.

- Vous pouvez également retrouver cette activité en ligne sur www.mapfle.fr

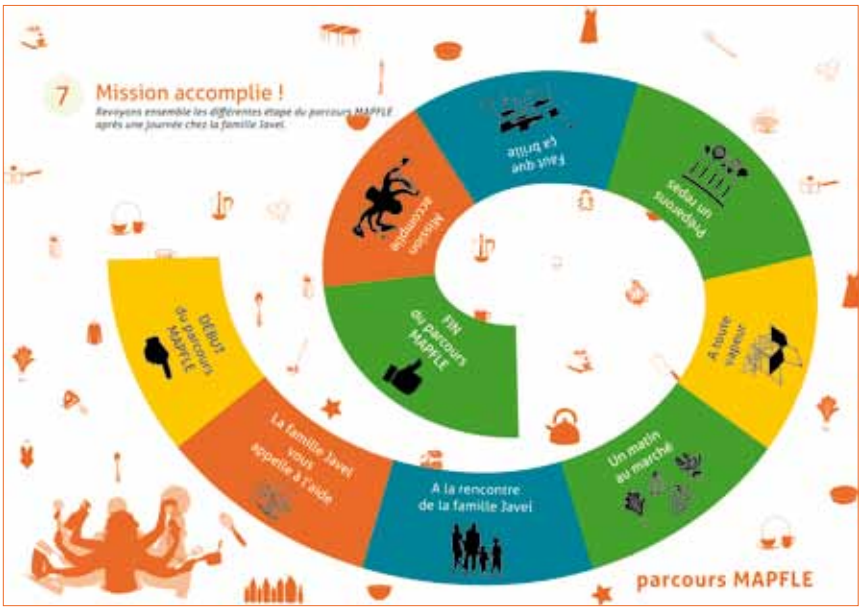
activité en ligne @

3. PLace nette

activité en groupe | travail individuel | activité en ligne @

Vous arrivez à la fin de la formation MAPFLE. Il est temps de faire le bilan.

- A l'aide des compétences que vous avez pu identifier lors du parcours, et du vocabulaire que vous avez acquis dans les différentes activités, rédigez une lettre de motivation en suivant le guide dans le cahier d'essai p 25.
- Vous utiliserez ce travail pour compléter votre e-portfolio pédagogique.


7 Mission accomplie !
Revoyons ensemble les différentes étape du parcours MAPFLE après une journée chez la famille Javel.
Faire ses bilans
Préparons un repas
A toute vapeur
Un matin au marché
A la rencontre de la famille Javel
La famille Javel vous appelle à l'aide
DÉBUT du parcours MAPFLE
FIN du parcours MAPFLE
Mission accomplie
parcours MAPFLE

Cahier d'essai

Ce cahier d'essai est votre espace. N'hésitez pas à l'utiliser.

1 La famille Javel vous appelle à l'aide

3. Place nette

A votre avis, quelles sont les qualités importantes d'un(e) aide à domicile ?

2 A la rencontre de la famille Javel

2. Action !

Complétez le texte avec le vocabulaire du jeu des 7 missions.

8h / 10h / carnet de liaison / chiffon / faire la cuisine / lave-linge / marché / mettre la table / placard / produits frais / recommandations /sac à provisions / salon / serpillière

1. J'arrive au domicile de la famille Javel à _____ . Je me présente et je reçois les _____ pour la journée.
2. À 8h30, je vais au _____ avec le _____, je choisis et je paye les produits.
3. De retour à la maison, je range les_____dans le frigo et l'épicerie dans le _____ .
4. À _____, je m'occupe du linge. Je trie le linge avant de le mettre dans le _____avec la lessive.
5. À 11h, je prépare le repas de midi. Je dois _____ et _____ .
6. Après la pause déjeuner, je fais le ménage dans la maison. Je passe le _____ et l'aspirateur, puis, je passe la _____ .
7. 16h30, ma journée et finie. Je liste les missions de la journée et je remplis le _____ . Je laisse le carnet dans le _____.

Cahier d'essai

2 A la rencontre de la famille Javel

3. Place nette

Écrivez la liste des missions que vous pouvez réaliser :

3 Un matin au marché

3. Place nette

Notez ce que vous achetez pour préparer le déjeuner pour deux personnes, combien vous dépensez au total et combien vous devez rendre à Mme Javel sur les 30 € qu'elle vous a confiés :

Cahier d'essai

4 A toute vapeur !

2. Action !

Regardez la vidéo « À toute vapeur ! » et complétez les dialogues entre Mme Javel et Fabienne, en masquant les propositions de réponses notées en vert.

> Consignes de départ

Mme Javel : Bien, Fabienne, nous voici dans la _____. Il y a tout le matériel pour l'entretien du linge : le _____, le _____, le _____, la _____, la _____, le _____, et le _____.
Je vous demanderai de faire tourner une machine _____ et _____, et de repasser quelques _____.
Fabienne : Je vais m'y mettre tout de suite.
Mme Javel : Et pour cela, Fabienne, je vous demanderai de me décrire toutes vos actions.
Fabienne : Très bien, je vous expliquerai au fur et à mesure que je les ferai.
Mme Javel : Merci, Fabienne

Texte de la vidéo : buanderie, lave-linge, sèche-linge, fer à repasser, table à repasser, rallonge électrique, panier à linge sale, panier de linge à repasser, synthétique, couleurs, torchons

> Tri du linge

J'organise mon travail, donc je vais _____ la corbeille à linge sale du lave-linge, et ensuite je vais mettre celui-ci dans le lave-linge.
Je vais aller _____ la machine.
Je rapproche la _____.
Je fléchis les _____ en penchant un peu le corps. J'ai trié le linge synthétique et couleurs.
Je pivote sur mes pieds pour le mettre dans la machine... genoux _____
Ensuite, je _____ la machine et je remets la corbeille à linge à sa place.

Texte de la vidéo : rapprocher, ouvrir, corbeille à linge, genoux , fléchis, ferme

> Mise en route de la machine

Je mets la lessive dans le _____.
Je ferme celui-ci.
Je ferme le _____ de la machine.
Ensuite je sélectionne le _____ sur « couleurs – synthétique – 30°C »
Ensuite je fais partir la machine, j'appuie mais avant je _____ si c'est bien branché et que l'arrivée d'eau est bien _____ et j'appuie sur le _____ « départ ».

Texte de la vidéo : tambour, couvercle, thermostat, vérifie, ouverte, bouton

> Organiser le repassage

Mme Javel, je vais préparer le _____ donc je vais installer la _____.
Je vais prendre une _____ que je vais disposer pour mettre la corbeille à linge.
Je prends la corbeille à linge que je pose sur la chaise avec les _____ _____.
Ensuite je vais prendre la table à repasser.
Je l'ouvre et je la mets à ma taille.
Je prends le _____, je vérifie qu'il y a de l'_____ à l'intérieur.
Je prends la _____ que je vais brancher en ayant les genoux fléchis.
Je vais mettre le thermostat sur « _____» et je vais trier le linge.

Texte de la vidéo : repassage, table à repasser, chaise, genoux fléchis, fer à repasser, eau, rallonge, coton

Cahier d'essai

> Repasser le linge

Fabienne : Mme Javel, je vais commencer le repassage.
Je prends un _____.
J'aimerais savoir comment vous le pliez.
Mme Javel : En trois, s'il vous plaît, Fabienne.
Fabienne : Bien. Je me positionne correctement, les _____ écartées, en passant d'une jambe sur l'autre.
Je fais attention de ne pas me _____.
Je positionne toujours le fer à la _____, et non pas à l'_____, car ça pourrait brûler la table à repasser.
Ensuite je _____ le torchon et je vais le déposer sur la table qui est derrière moi, en _____ avec les jambes.

Texte de la vidéo : torchon, jambes, brûler, verticale, l'horizontale, repasse, pivotant

> Rangement du matériel

Fabienne : Mme Javel, j'ai terminé le repassage. Je vais _____ le matériel.
Je vais commencer par _____ le fer à repasser en fléchissant les genoux.
J'enroule la rallonge et la mets à sa place.
Je vais prendre le fer à repasser et _____ le cordon autour du socle.
Je vais prendre la table à repasser et _____ sur la manette pour la plier, et la remettre à sa place.
Je vais prendre la corbeille à linge en _____ les genoux et en la remettant à sa place.
A quel endroit voulez-vous que je vous range le linge, madame ?
Mme Javel : Dans l'_____ s'il vous plaît, Fabienne.

Texte de la vidéo : ranger, débranchez, enrouler, appuyer, fléchissant, armoire

4 A toute vapeur !

3. Place nette

Pour vous entraîner, remplissez ce formulaire avant de créer votre e-portfolio pédagogique :

Nom : Prénom : Age :

Nationalité : Situation familiale :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Adresse internet

Notez bien les informations de connection pour modifier et compléter votre e-portfolio pédagogique :

Identifiant : Mot de passe :

Cahier d'essai

5 A vos fourneaux !

2. Action !

Notez le menu du dîner que vous prépareriez aux enfants :

Notez où vous avez rangé les courses :

3. Place nette

Notez les ingrédients, les quantités et les instructions de votre recette.
Vous pouvez vous aider du lexique qui se trouve à la fin du livret pages 26, 27 et 28.

Nom de la recette :

Pour combien de personnes :

Ingrédients :

1/

2/

3/

Cahier d'essai

6 Faut que ça brille !

2. Action !

Regardez la vidéo « Faut que ça brille ! » et complétez les dialogues entre Mme Javel et Fabienne, en masquant les propositions de réponses notées en vert.

> Consigne de départ

Mme Javel : Pouvez-vous laver le_____ de la_____ et de la _____ s'il vous plaît ?
Fabienne : Bien, Mme Javel.
Mme Javel : Vous avez tout ce qu'il vous faut ?
Fabienne : Voyons : dans un premier temps, j'ai besoin du_____ de la_____ et de la _____.
Oui, ça va, j'ai tout.

Texte de la vidéo : sol, salle à manger, cuisine, balai, pelle, balayette

> Organisation de l'action

Mme Javel : Vous faites attention aux_____ s'il vous plaît.
Fabienne : Ne vous inquiétez pas, Mme Javel.
Mme Javel : D'accord. Si vous me cherchez, je serai dans mon _____
Fabienne : Je vais d'abord ranger. Je débarrasse la_____ de la cuisine et je pose les_____ sur la table pour nettoyer le_____.

Texte de la vidéo : meubles, bureau, table, chaises, sol

> Passer le balai

Fabienne : Je passe d'abord le_____ mais avant je regarde si le balai est propre.
Je_____ en premier le fond de la pièce et je continue vers la_____.
Je n'oublie pas les coins et le bas des murs en passant sous les_____.
Je ramasse les_____ avec la_____ et la_____ avant de les mettre dans la_____.

Texte de la vidéo : balai, balaye, porte, meubles, poussières, pelle, balayette, poubelle

> Préparer le lavage du sol

Fabienne : Mme Javel, je vais_____ le sol ! J'ouvre une_____ pour aérer.
Mme Javel : Vous avez trouvé ce qu'il faut pour passer la_____ ?
Fabienne : Oui, Mme Javel, je prends le_____, le_____ et la serpillère propre. Où se trouve le_____ pour laver le sol ?
Mme Javel : Sous l'_____de la cuisine, Fabienne, avec les_____ de ménage !
Fabienne : Merci, Mme Javel. Restez à votre_____ pour ne pas glisser sur le_____ mouillé.
J'ouvre la_____ pour créer un courant d'air. »

Texte de la vidéo : laver, fenêtre, serpillière, seau, balai brosse, produit, évier, gants, bureau, sol, porte

> Préparer le mélange

Fabienne : Je prends le_____ et je lis les conseils d'utilisation et les précautions d'emploi.
Sur l'_____ je lis que c'est un produit irritant et qu'il faut utiliser des_____ de_____.
Il faut_____ 2 bouchons de produit dans 5 litres d'eau tiède.
Donc, je remplis à moitié mon_____ de 10 litres et mets ensuite le produit.

Texte de la vidéo : produit, étiquette, gants, ménage, diluer, seau

> Passer la serpillière

Fabienne : Je pose le_____ sur une_____ pour ne pas me baisser pour prendre la serpillière.
Je mouille la serpillière et l'essore au-dessus du seau et je passe la_____ sur le sol, le_____ droit, et passant d'une_____ sur l'autre.
Je commence par le fond de la pièce jusqu'à la sortie.

Texte de la vidéo : seau, chaise, serpillière, dos, jambe

> Rangement

Mme Javel : Vous avez terminé, Fabienne?
Fabienne : Encore quelques minutes, Mme Javel !
Je vide mon_____, rince la_____ et la mets à sécher sur le rebord du seau.
Le sol est sec, je range le_____ et je remets les_____ à leur place.
Mme Javel, vous pouvez revenir dans la_____ !
Mme Javel : Très bien. Merci, Fabienne, je n'ai plus besoin de vos services aujourd'hui.

Texte de la vidéo : seau, serpillière, matériel, chaises, cuisine

6 Faut que ça brille !

3. Place nette

Remplissez le tableau avant de compléter les champs de votre e-portfolio pédagogique :

1. Mes formations		
Dates de début et de fin de la formation	Intitulé de la formation	Nom et lieu de l'organisme où vous avez effectué la formation

2. Mes expériences		
Dates de début et de fin des missions	Intitulé et détail de la mission	Nom et lieu de l'organisme où vous avez travaillé

3. Mes compétences	
Qualités	Savoir-faire

7 Mission accomplie !

3. Place nette

Rédigez une lettre de motivation en suivant le guide ci-dessous :

- Présentez-vous en une ou deux phrases.
- Présentez votre parcours en une ou deux phrases (vos diplômes, les formations que vous avez suivies, les expériences professionnelles que vous avez vécues).
- Parlez de vos qualités en une ou deux phrases (ex. J'arrive à l'heure, je rapporte tout ce que je fais dans un carnet de liaison...).
- Parlez de votre savoir-faire en une ou deux phrases (ex. Je fais les courses, je lave les sols, je prépare le repas...).

Si votre lettre de motivation vous convient vous pouvez l'utiliser pour en faire un article que vous ajoutez en ligne à votre e-portfolio pédagogique.

Lexique contextualisé

Le lexique proposé ici constitue un premier répertoire de vocabulaire en relation avec le métier d'aide à domicile. Cette liste non exhaustive pourra être complétée par le formateur ou par l'apprenant au fur et à mesure des apprentissages.

Les pièces

1. L'entrée /le hall
2. Le couloir
3. Le salon / la salle de séjour
4. La salle à manger
5. La salle de bains
6. Les toilettes
7. La cuisine
8. La chambre
9. Le balcon
10. le sous-sol
11. la terrasse
12. le jardin

Dans la maison

13. Le mur
14. Le sol / parterre
15. Le plafond
16. La fenêtre
17. La vitre
18. Les volets
19. Les stores
20. Les rideaux
21. Le carrelage
22. La moquette
23. Le parquet
24. Le lino
25. Le rez-de-chaussée
26. Le premier étage

La chambre

27. Le lit
28. Le sommier
29. Le matelas
30. La lampe de chevet
31. La table de chevet
32. Les draps
33. La couette
34. La couverture
35. L'oreiller
36. La moquette
37. Le tapis
38. L'armoire
39. La commode
40. Le miroir/la glace

Le salon /la salle à manger

41. Le canapé
42. Le fauteuil
43. La chaise
44. La table
45. La table basse
46. La télévision
47. Le meuble TV
48. La lampe
49. Les fils électriques
50. La prise électrique
51. La bibliothèque
52. L'étagère
53. Les bibelots
54. Le buffet
55. Le coussin
56. Le tabouret

La salle de bains / les toilettes

57. Le lavabo
58. La baignoire
59. La douche
60. Le bidet
61. Le porte-serviette
62. Le porte-savon
63. Le panier à linge
64. Le rideau de douche
65. Le tapis de bain
66. La serviette
67. Le gant de toilette
68. La cuvette
69. La chasse d'eau
70. La brosse WC
71. Le papier toilette

La cuisine

72. Le placard
73. Le tiroir
74. L'évier
75. Le robinet
76. L'égouttoir
77. Le plan de travail
78. La cuisinière au gaz / la gazinière
79. La cuisinière électrique
80. La plaque électrique / à induction/ vitrocéramique
81. La hotte aspirante
82. Le four
83. Le thermostat
84. Le frigo
85. Le bac à légumes
86. Le congélateur
87. Le lave-vaisselle
88. Le programme
89. La cafetière
90. La bouilloire
91. Le mixeur/le robot
92. Le four à micro-ondes
93. Le grille-pain
94. Les déchets
95. La poubelle
96. La poubelle de tri

Les ustensiles de cuisine

97. Les ustensiles
98. Le tablier
99. Le torchon
100. Le gant de cuisine
101. La serviette
102. La planche à découper
103. Le couteau de cuisine
104. La poêle
105. La casserole
106. La cocotte-minute
107. La cuillère en bois
108. Le verre gradué
109. La balance de cuisine
110. Le fouet
111. Le batteur électrique
112. Le rouleau à pâtisserie
113. Le moule
114. L'assiette
115. Le verre
116. Le plat
117. Le saladier
118. Le bol
119. La tasse
120. Les couverts
121. La fourchette
122. Le couteau
123. La cuillère à soupe
124. La cuillère à café
125. Le plateau
126. La table roulante
127. Le rouleau aluminium
128. Le film alimentaire

La préparation des repas

129. Le régime alimentaire
130. La conservation
131. la chaîne du froid
132. La DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale)
133. La DLC (Date Limite de Conservation)
134. Les denrées
135. Les recettes
136. Les ingrédients
137. Les quantités
138. Le petit déjeuner
139. Le déjeuner
140. Le goûter
141. Le dîner
142. Le repas
143. Les restes

L'entretien et les produits d'entretien

144. Le liquide vaisselle
145. L'éponge
146. Le produit à laver le sol
147. Le savon de Marseille
148. La serpillière
149. Le seau
150. Le balai
151. Le balai brosse
152. Le chiffon
153. Le désodorisant
154. Le gel WC
155. L'eau de Javel
156. L'essuie-tout
157. La balayette
158. La pelle
159. L'aspirateur
160. Le coin

161. Le bas
162. Le haut
163. Les précautions d'emploi
164. Les conseils d'utilisation
165. corrosif
166. Les gants en caoutchouc / de ménage
167. Un bouchon de produit
168. Eau tiède / eau froide

Entretien du linge

169. Le matériel
170. Le linge sale / propre
171. Le linge délicat
172. Le linge de maison
173. Le panier à linge
174. Faire une machine
175. L'appareil
176. Le lave-linge / la machine à laver
177. Le sèche-linge
178. Le couvercle
179. Le tambour
180. Le tiroir
181. Le filtre
182. L'ouverture de l'eau
183. Le branchement électrique
184. Le programmateur
185. Le bouton
186. Marche/arrêt
187. Le cycle de lavage
188. Le lavage
189. L'essorage
190. La bassine
191. La lessive en poudre
192. La lessive liquide
193. L'adoucissant
194. La dose de lessive
195. La tache
196. La pince à linge
197. La corde à linge
198. Le séchoir à linge
199. Les étiquettes
200. la matière
201. les couleurs
202. Les tissus synthétiques
203. Le repassage
204. Le fer à repasser
205. Le réservoir
206. Poser le fer à repasser à plat
207. Le cordon
208. Le socle
209. La planche à repasser
210. La rallonge
211. L'eau déminéralisée
212. Le vaporisateur
213. Le cintre

Verbes d'action

214. Faire le lit
215. Aérer
216. Balayer
217. Ramasser
218. Jeter
219. Trier
220. Faire les courses
221. Ranger
222. Préparer le repas
223. Couper
224. Découper
225. Éplucher
226. Cuire
227. Battre
228. Verser
229. Mélanger
230. Bouillir
231. Congeler / Décongeler / Recongeler
232. Présenter
233. Servir
234. Mettre la table
235. Débarrasser
236. Faire la vaisselle
237. Nettoyer
238. Désinfecter
239. Dépoussiérer
240. Passer l'aspirateur
241. Mouiller / sécher
242. Glisser, glissant
243. Débarrasser
244. Laver
245. Diluer
246. Tremper
247. Rincer
248. Sécher / mettre à sécher
249. Étendre
250. Défroisser
251. Repasser
252. Plier
253. Appuyer
254. Tourner
255. Ouvrir
256. Fermer
257. Poser / mettre
258. Enrouler / Dérouler
259. Brancher
260. Remplir
261. Chauffer

Aliments

La viande

262. Le poulet
263. Le bœuf
264. Le porc
265. L'agneau
266. Le jambon
267. La saucisse
268. Le rôti
269. La côtelette

Le poisson

270. Le cabillaud
271. Le saumon
272. La sardine

Les crustacés

273. Les crevettes
274. Le crabe

Les fruits de mer

275. L'huître
276. La moule
277. La noix de Saint-Jacques

Les fruits

278. La pomme
279. La poire
280. Le raisin
281. La banane
282. Le kiwi
283. L'orange
284. Le pamplemousse
285. La clémentine / mandarine
286. La fraise
287. La cerise
288. La framboise
289. La myrtille
290. La prune
291. L'ananas
292. L'abricot
293. Le melon

Les légumes

294. La salade
295. Les haricots verts
296. Les brocolis
297. La courgette
298. Le chou (vert, blanc, rouge, chinois)
299. Le poireau
300. L'oignon
301. L'ail
302. Les épinards / les blettes
303. La pomme de terre
304. La carotte
305. La betterave
306. L'endive
307. L'artichaut
308. La courge / le potiron
309. L'avocat
310. Le concombre
311. La tomate
312. Le poivron

Les produits laitiers

313. Le lait
314. Le fromage
315. Le yaourt
316. La crème / liquide / épaisse
317. La crème dessert
318. Le beurre
319. La margarine
320. La glace

Les céréales

321. Le pain
322. Les biscottes
323. La farine
324. Les céréales (Corn Flakes etc.)
325. Les biscuits
326. Le riz
327. Les pâtes

Les boissons

328. L'eau plate / gazeuse
329. Le vin
330. Le jus de fruit
331. Le soda
332. Le thé

Lexique contextualisé

333. Le café
334. Le chocolat chaud
335. La tisane
336. Les alcools

● L'épicerie
337. Le sucre
338. La farine
339. Les chips
340. Le chocolat
341. Les barres chocolatées / de céréales
342. Les bonbons
343. Les gâteaux
344. Le sel
345. Le poivre
346. L'huile végétale / d'olive
347. Le vinaigre

● Et aussi
348. Les œufs

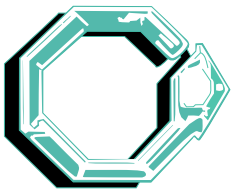
● Les commerces / faire les courses
349. Le magasin
350. Le supermarché
351. La boulangerie / pâtisserie
352. La boucherie / charcuterie
353. La poissonnerie
354. L'épicerie
355. La fromagerie / crèmerie / le rayon frais
356. La pharmacie / le rayon hygiène / la parfumerie
357. Le magasin de fruits et légumes
358. La librairie / papeterie / la maison de la presse
359. Le vendeur / la vendeuse
360. La caissière
361. La caisse
362. Le sac plastique
363. Le cabas / sac à provision
364. Le chariot / caddie
365. La liste des courses
366. Le ticket de caisse
367. La monnaie

● Le téléphone
368. Appeler
369. Composer
370. Raccrocher
371. Le combiné
372. Les touches
373. La sonnerie
374. Absent
375. Occupé
376. Laisser un message
377. Rappeler plus tard
378. Le bloc-notes
379. La messagerie / le répondeur
380. Le numéro d'urgence
381. Les pompiers
382. La police
383. Le SAMU

● Le numérique
384. L'ordinateur
385. L'ordinateur portable / la tablette
386. Le téléphone portable /mobile
387. Allumer / éteindre
388. L'écran
389. Le clavier
390. Le micro
391. La souris
392. Le bouton
393. Le site Internet
394. Le site de messagerie
395. Le lien
396. La page d'accueil
397. Ouvrir / fermer
398. Surfer sur Internet
399. Cliquer
400. Télécharger
401. Joindre
402. Écrire / Répondre / Transférer
403. Créer
404. Sauvegarder
405. Effacer
406. Supprimer
407. Envoyer
408. Se connecter
409. Se déconnecter
410. Le courriel
411. Le mot de passe

● La santé/ L'ergonomie
412. Subir une opération
413. Faire un malaise
414. Se reposer
415. Ne pas faire d'effort
416. Se pencher
417. Fléchir/plier les genoux
418. Pivoter
419. Garder le dos droit
420. Approcher / rapprocher
421. Installer
422. Mettre à hauteur
423. Bonne /mauvaise position
424. S'accroupir
425. Se lever / se relever
426. Prendre appui
427. Faire attention
428. Écarter les pieds
429. Passer d'une jambe sur l'autre

430.
431.
432.
433.
434.
435.
436.
437.
438.
439.
440.
441.
442.
443.
444.
445.
446.
447.
448.
449.
450.



R.E.F.L.E.T.S
FORMATION PROFESSIONNELLE

2, place Général De Gaulle
06800 Cagnes-Sur-Mer
04 93 20 66 40
reflets@reflets.asso.fr

Pour toute information sur le dispositif MAPFLE :
www.mapfle.fr - contact@mapfle.fr

Les produits imprimés de la mallette pédagogique MAPFLE sont réalisés selon le standard PEFC, conforme aux normes européennes de respect de l'environnement.
Le plastique de la clé USB de la mallette pédagogique MAPFLE est constitué à 100% de matériaux recyclés.

Vous êtes attiré par l'aide à domicile et vous êtes débutant en français ?

Avec **MAPFLE**, dispositif expérimental de formation, vous découvrez le langage professionnel du métier de l'aide à domicile.

Vous apprenez le vocabulaire professionnel de la préparation des repas, de l'entretien du linge et des sols avec des **activités communicatives et ludiques mettant en scène et en pratique le travail de l'aide à domicile.**

Vous développez vos compétences d'écoute et d'échange dans ce dispositif spécialement conçu pour des apprenants du français élémentaire et intermédiaire, répondant aux critères A1-B1 du Cadre Européen Commun de Référence.

Retrouvez les activités du dispositif MAPFLE sur www.mapfle.fr